

Практическое руководство для родителей гиперактивных детей

«Непоседливый малыш»

А.Н.Лиуконен

Дорогие родители!

Вы, конечно, знаете, что бывают дети тихие и спокойные, а бывают, наоборот, очень подвижные, весьма активные да ещё и заядлые спорщики. Их постоянно сопровождают шум, гам и беспорядок. Кажется, что ручки этих неугомонных деток сами тянутся к тому, что трогать нельзя, а ножки бегут туда, куда запрещено. Такой малыш никак не хочет придерживаться общепринятых правил поведения. Создаётся впечатление, что он специально не слушается взрослых и получает от этого удовольствие. Как мягко и ненавязчиво приучать шалунишку к порядку, как правильно реагировать на грубость с его стороны — эти и другие советы по воспитанию малышей вы найдёте в этой статье.

Самое главное в жизни маленького человечка — Любовь: мамы и папы, бабушек и дедушек, близких и друзей. Малыш простит вам практически всё, кроме отсутствия этого чувства. Он должен знать, что вы в любой ситуации его поддержите и никогда не разлюбите. В семьях, где царит Любовь, случаи плохого поведения детей встречаются намного реже. Любить надо разумно, одновременно воспитывая в ребёнке ответственность за совершённые поступки и культивируя его стремление вырасти хорошим человеком. Найдите золотую середину — будьте строги, но не чересчур; требовательны, но справедливы; любите, но не допускайте вседозволенности.

Понятно, что с появлением карапуза жизнь в доме совершенно изменяется. Малыш растёт, взрослеет, познаёт мир. В доме становится шумно, где-то что-то постоянно падает, а часы и телефоны приходится убирать подальше. Каждый день приносит новые радости и огорчения, новые интересные занятия и неприятные сюрпризы. Наблюдая за ребёнком, маме иногда приходится хмурить брови и неодобрительно качать головой. Познавая

окружающее пространство, ребёнок, в силу своей несмышлённости, может ненамеренно совершать неосмотрительные поступки. Однако родители должны серьёзно беспокоиться, если их чадо:

- ругается со взрослыми;
- не ладит со сверстниками, обзывает их и бьёт;
- проявляет жестокость по отношению к животным и растениям;
- отбирает у детей игрушки и ломает их; — перекладывает вину за совершённые им проступки на других;
- нарочно раздражает окружающих его людей;
- винит всех в своих ошибках;
- завистлив и мстителен;
- злится на окружающих, боится и избегает их.

Если среди перечисленного выше вы увидели черты поведения, характерные для вашего ребёнка, значит, пора задуматься о том, не нужна ли малышу ваша помощь, чтобы научить его общаться с окружающим миром без опаски и агрессии. Ребёнок, испытывающий внутренний дискомфорт, таким поведением хочет сказать, что ему плохо. Причину этого он понять не может и поэтому злится, ругается и использует любые способы, чтобы привлечь ваше внимание к себе. Малыш просит помочь ему, мы же воспринимаем его действия как испорченность и вредность детского характера, ругаем его, не подозревая, что тем самым усугубляем ситуацию.

Рассмотрим несколько самых распространённых причин, которые могут спровоцировать плохое поведение ребёнка.

1. **Пример взрослых.** У малыша возникает внутренний дискомфорт при непосредственном общении с другими людьми, когда они дают понять, что его общество им неприятно.
2. **Чрезмерное увлечение телевизором и компьютером.**
3. **Нехватка родительской любви.** Родители, конечно, любят малыша. Стараясь обеспечить его материально, много работают. Но если ребёнку недостаточно того количества времени, которое с ним про-

водят близкие, он может решить, что его не любят и быть от этого несчастным.

4. **Неполная семья.** Подобная ситуация возникает по разным причинам и негативно сказывается на психологическом здоровье ребёнка даже при условии материального комфорта в доме. Любому малышу необходимы двое — папа и мама. Если одного из них не хватает, то второй родитель переживает, пытается любыми способами, часто в ущерб общению с ребёнком, обеспечить семью всем необходимым и, конечно, ещё раз устроить свою личную жизнь. Вам кажется, что плохое настроение, приступы депрессии и страха хорошо маскируются вами и совершенно не заметны. Однако вы не правы. Дети очень чутки и моментально улавливают настроение. Ваша неуверенность и неудовлетворённость превращаются в агрессивное поведение ребёнка. Причём агрессия может быть направлена не обязательно в вашу сторону

5. **Вседозволенность.** В настоящее время популярность приобрело так называемое японское воспитание. Заключается оно, по мнению некоторых родителей, в отсутствии запретов и разрешении ребёнку делать всё, независимо от того, мешают его действия окружающим или нет. Суть же японского воспитания весьма отличается от подобного понимания. Японцы разъясняют детям последствия каждого поступка: «Хочешь отбирать игрушки? Потом никто не станет с тобой дружить. Дети будут избегать тебя. Останешься один, никому не нужный». Тогда как мы говорим нашим детям: «Хочешь бегать? Пожалуйста. При этом толкаешься? Не страшно. Вырастешь — поймёшь, как себя надо вести». Но сейчас малышу необходимо учиться общаться с другими людьми, а когда он вырастет, менять манеру поведения, сложившуюся в детстве, будет поздно. Привычка... Когда капризам ребёнка потакают с пелёнок, когда он не знает слова «нельзя», в будущем неминуем конфликт с окружающими. Однако даже при правильной трактовке «воспитания по-японски» может возникнуть непонимание со стороны «неяпоноориентированных»

людей. Живём мы в обществе, и поэтому вынуждены считаться с укоренившимися взглядами на воспитание.

6. **Отсутствие у ребёнка опыта общения со сверстниками.** Не зная, как правильно взаимодействовать со сверстниками, малыш отбирает у них игрушки и дерётся. Он не понимает, что существуют другие способы (попросить, что-то объяснить) и действует очень агрессивно.
7. **Чрезмерная опека взрослых.** Каждый родитель хочет защитить своего ребёнка от негативных воздействий. Взрослые понимают, что собака может укусить, с качелей можно запросто упасть, а катаясь с горки, приобрести синяки. Поскольку малыш ещё не знает даже таких простых вещей, мы стараемся оградить его: «Не трогай собаку — укусит», «Не лезь на горку — упадёшь». Так уж получается, что ограждать приходится практически от всего. Как быть малышу, которому родители запрещают всё на свете? Сидеть тихонько в уголке и катать машинку? А может, лучше громко заявить о своих правах? Запретят — буду кричать или драться!
8. **Многочисленные требования и запреты.** Родители стремятся воспитать ребёнка как можно лучше. Послушные дети нравятся всем. Отсюда возникает множество требований к подрастающему человечку: мыть руки перед едой, не играть дома в мяч, не лазать по деревьям, не пачкать новые штанишки или платице, не грубить взрослым... Малышу кажется, что взрослые придумывают многочисленные запреты и правила, чтобы усложнить ему жизнь. Нельзя скатиться с горки — запачкаешься; погладить кошку — поцарапает; смотреть телевизор — вредно для здоровья; съесть конфету тоже проблематично — испортятся зубы; поиграть с родителями практически невозможно — им некогда... И в определённый момент в ребёнке скорее всего проснётся бунтарь. Новые штанишки обязательно испачкаются, конфеты исчезнут из конфетницы, хрупкие дорогостоящие предметы разобьются... мячиком
9. **Эмоциональная чувствительность ребёнка.** Впечатлительные и эмоциональные дети принимают близко к сердцу происходящие в жизни

события, ярко и остро их переживают. Даже неосторожно сказанное слово может вывести их из равновесия и заставить нервничать.

10. Неуверенность и страхи ребёнка. Когда мы чего-то боимся или не понимаем что происходит, мы раздражаемся, не можем контролировать свои эмоции. Защитные механизмы психики ребёнка работают по такому же принципу.

11. Избыток энергии у ребёнка. Дети — удивительные создания, они постоянно в движении. Взрослые уже отдыхают, а малыш по-прежнему бодр. Переиграв во все доступные ему игры и сломав мимоходом пару игрушек, ребёнок переключает внимание на вещи взрослых. Нам кажется, он специально разбил чашку, дёрнул кошку за хвост и распустил бабушкино вязание. На самом деле малыш просто нашёл применение своей активности. А детская неугомонность в сочетании с любознательностью часто приводит к полнейшему беспорядку. Что делать? Направлять энергию ребёнка в продуктивное русло. Придумывать для него новые активные игры и занятия. Позволять ему время от времени «хулиганить» под вашим чутким руководством.

Дать выход накопившейся негативной энергии ребёнка помогут игры

- **Игры на переключение внимания**

- Для детей от 2-5 лет

Догонялки гусиным шагом

Место проведения. Дома или на улице.

Как играть. Попробуйте поиграть в догонялки, присев на корточки.

Бросалки на улице

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Камешек.

Как играть. Бросайте по очереди камешек. Дойдя до него, поднимите и бросайте снова.

Примечание. Играйте по направлению движения, будьте внимательны, чтобы не попасть в прохожих.

➤ Для детей от 5-7 лет

Самый-самый

Место проведения. На улице или дома.

Как играть. Организуйте соревнования — кто дальше прыгнет, кто дольше проскачет на одной ноге (по направлению движения), кто быстрее добежит до какого-либо места или предмета и т. д.

Бой подушками

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Лёгкие, небольшие по размеру, не туго набитые подушки по количеству участников.

Как играть. Деритесь подушками. Взрослым можно встать на колени, чтобы быть примерно одного роста с ребёнком.

Примечание. Обговорите с ребёнком технику безопасности — не бить очень сильно, избегать ударов по голове.

Физкультминутка

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Музыкальное сопровождение, подходящее для выполнения ритмичных движений.

Как играть. Чередуйте движения, характерные для зарядки: махи руками и ногами, приседания, разведение рук в стороны, повороты верхней части туловища, наклоны и т. д.

Боулинг

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Кегли (или пластмассовые кубики), мяч.

Как играть. Поставьте кегли на некотором расстоянии от вас и пробуйте мячом их сбить.

Бумеранг

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Бумеранг или летающая тарелка.

Как играть. Запускайте летающую тарелку или бумеранг.

Примечание. Выберите подходящее для игры место подальше от домов и дорог.

- **Игры для снятия отрицательных эмоций**

Делай, как я!

Место проведения. Дома.

Как играть. Выполняйте различные упражнения, чередуя движения на напряжение и расслабление мышц. Сначала потянитесь высоко-высоко, потом сядьте на пол, как будто кукловод отпустил ниточки, привязанные к вашему телу. Покажите как вы, например, надуваете воздушный шар, бьёте по мячу, подметааете пол, обнимаетесь, прощаетесь, переключаете каналы на пульте телевизионного управления, играете на пианино, протираете окно и т. д.

Попади в цель — 1

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Маленький мячик, обруч (тазик, ведёрко).

Как играть. Бросайте мячик, пытаясь попасть внутрь обруча.

Попади в цель — 2

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Камешки, нарисованный на земле или выложенный по контуру камешками круг.

Как играть. Бросайте по очереди камешки, пытайтесь попасть ими в круг.

Футбол

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Футбольный мяч

или мяч похожего размера.

Как играть. Пинайте мяч друг другу. Если кто-то из вас не смог поймать мяч, значит, забит гол.

Волейбол

Место проведения. На улице.

Что необходимо. Мяч среднего размера. Невысокий турник, скамейка, ветка дерева.

Как играть. Перебрасывайте мяч через преграду.

➤ Для детей 5-7 лет

Самый ловкий

Место проведения. Дома.

Что необходимо. Столовая ложка, варёное яйцо.

Как играть. Несите яйцо в столовой ложке до финиша. Кто его уронит — проиграл. Эта игра не на скорость, а на ловкость.

Джунгли

Место проведения. Дома. *Что необходимо.* Стулья или другие предметы, которые могут выполнять роль препятствий.

Как играть. Поставьте посередине комнаты стул. Завяжите глаза папе. Давая команды, помогите ему обогнуть преграду: «Шаг вперёд, ещё шаг, шаг влево...» Затем завяжите глаза ребёнку. Можно усложнить задание: поставьте несколько предметов, которые надо обойти. Чтобы было интереснее, придумайте сюжет. Например, стулья — это деревья на необитаемом острове. «Сейчас на острове ночь, темно и ничего не видно. Островитянам предстоит добраться до палатки, чтобы устроиться на ночлег...»

Надеемся, что, следуя нашим советам, вы обязательно воспитаете человека, различающего, что хорошо и что плохо, тем самым подготовив ребёнка к жизни в обществе. В вашей семье исчезнут ссоры, появятся взаимопонимание и взаимоуважение. Успехов вам в этом!

Литература: Отрывки из книги «Непоседливый малыш» А.Н.Лиуконен